

令和6年1月予定献立表



大栄分所（後期課程）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価			
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯当り - (kcal)			
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 穀類・いも類 砂糖	6群 油脂	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
10	水	○	ごはん	ハンバーグおろしソース 白玉そうじ きゅうりの南蛮漬け いよかんゼリー	とり肉 ぶた肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	だいこん レモン汁 しいたけ ねぎ きゅうり 玉ねぎ	米 砂糖 白玉もち ゼリー でん粉	ごま油 ごま	847	32.1	21.4	3.6
11	木	○	ごはん	とり肉のこうみ焼き さつまいものみそ汁 マヨおひたし	とり肉 ぶた肉 とうふ みそ ハム かつお節	牛乳	にんじん ほうれんそう	ねぎ もやし	米 さつまいも	ごまドレッシング	810	36.3	25.8	3.1
12	金	○	ごはん	ポーク焼売 八宝菜 チョレギサラダ（ドレッシング）	ぶた肉 いか えび うずら卵	牛乳 わかめ のり	にんじん	はくさい 玉ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	米 でん粉 砂糖 小麦粉	ごま油 油 ごま ドレッシング	801	31.5	24.1	2.7
15	月	○	ごはん	まつかぜ焼き かぶのみそ汁 ちくさ和え 黒ごまプリン	とり肉 みそ ぶた肉 とうふ みそ 油揚げ	牛乳	かぶ葉 にんじん ほうれん草	玉ねぎ かぶ キャベツ もやし ねぎ しいたけ	米 砂糖 パン粉 プリン	ごま ごま油	780	32.1	21.0	2.6
16	火	○	二色揚げパン (きなこ・ココア)	クリームシチュー れんこんサラダ ソファール	きな粉 ベーコン とり肉 ツナ かつお節	牛乳 ストロベリー ヨーグルト	にんじん パセリ	玉ねぎ マッシュルーム しめじれんこん きゅうり 枝豆	パン 砂糖 グラニュー糖 じゃがいも	油 ドレッシング	817	30.2	30.6	2.6
17	水	○	ごはん	あじの揚げ煮 みぞれ汁 高野豆腐とひじきの煮物 カットパイ	あじ とり肉 とうふ 高野豆腐	牛乳 ひじき	にんじん	だいこん ねぎ しいたけ 枝豆 パイ	米 でん粉 砂糖	ごま油 油	782	38.8	17.7	2.7
18	木	○	ごはん	ぎょうざ 麻婆豆腐 もやしのナムル	とり肉 ぶた肉 とうふ 大豆 みそ	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ もやし	米 もち米粉 砂糖 でん粉 小麦粉	油 ごま油 ドレッシング	792	29.3	21.8	2.9
19	金	○	キャロット ピラフ	タンドリーチキン コンソメスープ コールスローサラダ	とり肉 ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん 赤ピーマン パセリ ブロッコリー	キャベツ 玉ねぎ コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング	798	33.6	25.8	2.3
22	月	○	ごはん	とり肉のしょうが焼き おすい物 こまつなのアーモンドあえ いちごクレープ	とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	みつば こまつな にんじん	しょうがりんご しいたけ もやし キャベツ	米 砂糖	アーモンド	775	35.8	23.0	3.1
23	火	○	中華麺	パオズ みそラーメンスープ 中華あえ	ぶた肉 なると みそ 卵	牛乳	にんじん	ねぎ キャベツ コーン きゅうり きくらげ もやし 玉ねぎ だけのこ しいたけ	中華麺 でん粉 マロニー 砂糖 小麦粉 パン粉	油 ごま ごま油	789	33.1	18.7	3.5
★全国学校給食週間★（24日～30日） 人気のある献立や、昔の献立を再現したメニューが登場します。														
24	水	ジョア	麦ごはん	うなりくん厚焼卵 根菜カレー フルーツのヨーグルトあえ	卵 ぶた肉	ジョア ストロベリー ヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ れんこん 枝豆 みかん もも パイ りんご	米 麦 じゃがいも さつまいも ゼリー 砂糖 でん粉	油 バター	872	28.1	16.8	2.3
25	木	○	ごはん	さけのつがる焼き すいとん そくせきづけ 給食週間ミルクプリン	さけ とり肉 なると かつお節	牛乳	にんじん こまつな トマト	だいこん しいたけ はくさい キャベツ つぼ漬	米 すいとん 砂糖 プリン	ごま ごま油	815	35.1	19.5	2.3
26	金	○	伊能歌舞伎米	いわし揚げ玉フライ（りー） さつま芋とぶた肉のみそ汁 和風サラダ カットいよかん	いわし ぶた肉 油揚げ みそ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ えのきたけ いよかん	米 さつまいも 砂糖 パン粉 小麦粉	油	845	31.6	24.9	2.4
29	月	○	ごはん	まんだいのこうみ揚げ とり肉と根菜のけんちん汁 肉じゃが	まんだい とり肉 とうふ ぶた肉	牛乳	にんじん	ねぎ だいこん ごぼう 玉ねぎ 枝豆	米 でん粉 小麦粉 さといも じゃがいも 砂糖	ごま 油	824	37.8	29.2	3.1
30	火	○	丸パン(横割)	ハンバーグデミグラスソース トマトABCスープ ひじきのサラダ	とり肉 ぶた肉 ベーコン ツナ	牛乳 粉チーズ ひじき	にんじん トマト	しめじ 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム セロリ コーン	パン 砂糖 マカロニ でん粉	油	811	32.4	31.0	3.7
31	水	○	ごはん	ユーリンチー 中華スープ もやしサラダ	とり肉 とうふ ツナ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	ねぎ きくらげ もやし コーン	米 でん粉 米粉 砂糖	油 ごま油 ごま	814	31.3	24.7	2.8

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

全国学校給食週間



1月24日～30日までは、「全国学校給食週間」です。この期間には、学校給食の歴史や給食の役割、食文化について知るなど様々な取組が行われています。食べ物や作る人の思いに感謝し、食べることの大切さについても考える機会としています。

今月の地元産は…

- 【さつまいも】高木友哉(桜田)
- 【かぶ】荻野宏彰(吉岡)
- 【ぶた肉】15日、26日 飯田裕一(大栄十余三)
- 斎藤祐治(前林)



学校給食摂取基準
(中学校)

	月平均
熱量：830kcal	810
たんぱく質：34.3g(範囲26.9~41.5g)	33.1
脂質：23.1g(範囲18.4~27.6g)	23.5
食塩相当量：2.5g以下	2.9

12月分の給食費振替日は、1月31日(水)です。お早目に口座への入金をお願いします。